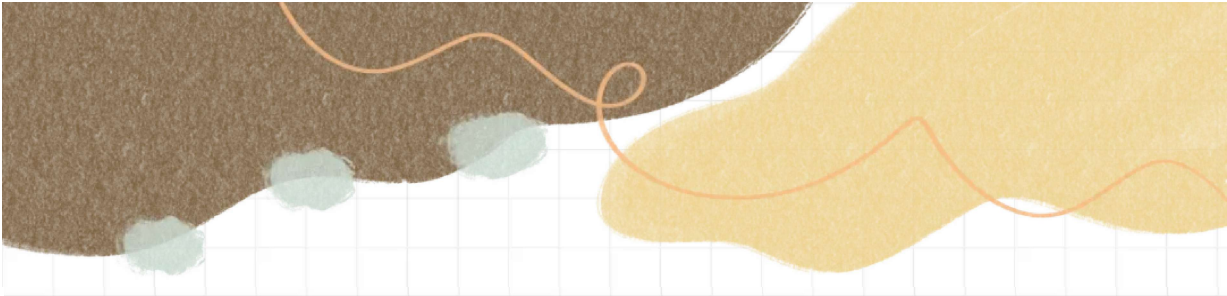


椎间盘膨出、突出、脱出搞不灵清？医生出手画给你看

台州市立医院 2025年09月27日 13:48 浙江



当拿到检查报告单，看到椎间盘“膨出”、“突出”、“脱出”这些字眼时，相信不少人都会困惑：它们到底是什么情况？彼此之间有哪些区别？哪种情况更严重？是不是得马上治疗？



莫慌，群众们的“小问号”是医生创作的动力，这次台州市立医院疼痛科“灵魂画手”朱宁医生又带着她新作品来了！

90秒倒计时！一个视频帮您将椎间盘膨出、突出、脱出分得清清楚楚明明白白真真切切.....



原来如此！
听懂掌声！



图文版在这里



椎间盘病变过程一般可分为四型：**椎间盘膨出、突出、脱出以及游离。**



如果把椎间盘比作汽车轮胎，那么椎间盘膨出就像轮胎不小心蹭到了马路牙子，胎壁只是轻微变薄并向外膨隆，整体结构还算完整；而椎间盘突出则像是反复因为操作不当蹭到马路牙子，次数多了胎壁受损加重，最终形成了明显的鼓包，就像轮胎局部鼓出一块，已经出现了较为明显的结构异常。

从病变程度来看，**椎间盘膨出和突出呈现出明显的递进关系**：如果膨出阶段没有及时干预，随着损伤的累积，可能发展为突出。当病情进展到突出阶段时，突出的髓核会像鼓包的轮胎一样挤压周围神经，进而引发明显的疼痛等不适症状。

司机无视鼓包的轮胎继续长途颠簸，最终轮胎爆裂 —— **椎间盘的纤维环破裂，髓核脱出，这就是腰椎间盘突出**。更严重的是，轮胎与轮毂彻底分离，相当于**椎间盘的纤维环彻底破裂后髓核脱出并游离在椎管内，这便是游离**。作为椎间盘病变中严重的类型，脱出及游离对神经的压迫和损伤往往更为直接且严重，症状也可能更剧烈。

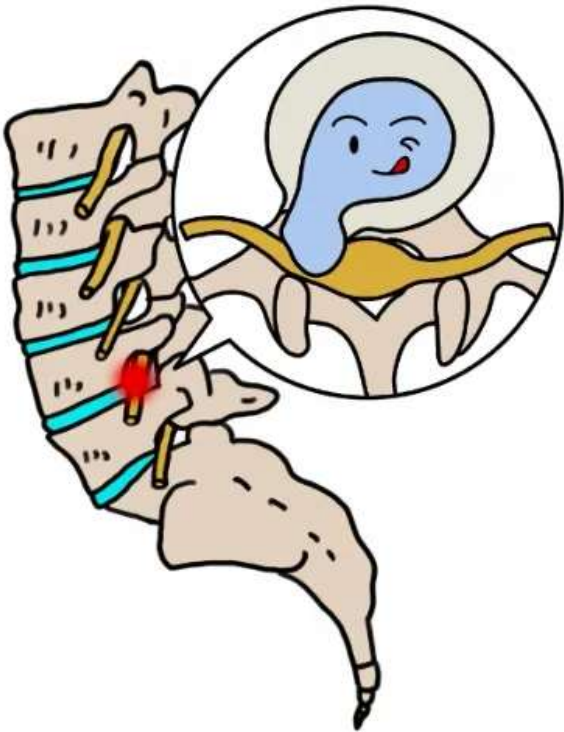


问

椎间盘脱出是脱出了什么东西呢

虽然椎间盘的外观与轮胎有些相似，但两者的内部结构大不相同：轮胎里充的是空气，而椎间盘内部则是一团富有弹性的胶冻状物质，名为**髓核**。髓核被外层坚韧的纤维环（类似轮胎的外胎）紧紧包裹着。当这层“保护壳”纤维环发生破裂时，原本被约束在里面的髓核就会顺着破口“涌”出来，进入椎管内。

更关键的是，**髓核本身具有强烈的刺激性。一旦脱出，它会直接压迫甚至“顶住”椎管内的神经。**此时人会立刻感到难以忍受的疼痛。如果情况严重，还可能出现大小便失禁，甚至因神经受压过久、损伤过重而导致瘫痪。



由此可见，**椎间盘膨出、突出、脱出以及游离，本质上是同一种病变在不同发展阶段的具体表现，是一场病变从轻微到严重的渐进过程。**

这就像汽车轮胎，随着行驶里程增加总会出现磨损，椎间盘也一样，随着年龄增长，日常的弯腰、负重等动作会让它逐渐出现退变。很多人在体检时发现的“椎间盘膨出”或“突出”，可能只是机体老化的自然表现，**只要这种退变程度与年龄相符，且没有出现腰腿痛、麻木等临床症状，其实完全不必过度焦虑。**

判断是否需要进一步治疗，核心不在于报告单上的“膨出”“突出”字样，而在于是否有实实在在的症状。**椎间盘的轻微病变只要没引发不适，往往通过调整生活习惯就能控制进展。**

朱宁医生的画风简洁又不失精准，温暖还带点俏皮，把大家感兴趣的医学知识“翻译”成通俗易懂的科普视频，小编代表大伙许愿朱医生“稳定输出不断更”~~
没看过瘾？一起来回顾朱医生的作品吧~

1 注意啦，有些抽筋不一定是缺钙



有些抽筋不一定是缺钙

我们是永远的好兄弟



那必须滴



2 玩手机的正确打开方式，太实用了



3 腕管综合征：“腹背受压”我太难了



4 “骨刺娘娘”在线喊冤：其实我是好人



医生简介



朱宁 疼痛科医师

擅长：腰椎间盘突出、颈椎病、坐骨神经痛、腰肌劳损、带状疱疹、肩周炎、膝关节炎、骨质疏松等的诊治。

出诊时间：周二全天，周六全天（新院区）



作者 | 疼痛科 朱宁



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事



市立科普 · 目录 ≡

◀ 上一篇 · 孩子挑食，怎么办？